

Unterlagen Suchtprävention für Elternabende

Notizen für Lehrpersonen

Die nachfolgenden Notizen sind als weiterführende Erklärung der Powerpoint Präsentation "Suchtprävention. Einige Hinweise für Eltern" gedacht, welche zum Thema Suchtprävention erstellt wurde. Diese kann im Rahmen von Elternabenden durch die Lehrpersonen eingesetzt werden. Die Inhalte können auch abgeändert werden, jedoch immer unter Berücksichtigung der bestehenden Zusammenhänge und Kohärenz der Aussagen zur Suchtprävention.

Für Rückfragen wenden Sie sich an: prävention@suchtschweiz.ch

Folie 1

Name der Lehrperson und der Schule ist zu ergänzen.

Folie 2 Inhalt

In einem ersten Teil sollen die Gründe und Motive, weshalb Jugendliche Suchtmittel konsumieren, angesprochen werden. Danach sprechen wir von den Risiken, welche Jugendliche beim Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis eingehen. Es wird auch auf die Problematik der Onlinesucht eingegangen.

Im letzten Teil werden wir über die Rolle der Eltern in der Prävention sprechen. Dazu gehört die Einstellung der Eltern gegenüber dem Suchtmittelkonsum, aber auch die Möglichkeiten, wie Eltern ihre Kinder unterstützen können.

Folie 3 Gründe und Motive zu rauchen

Die erwähnten Gründe der Jugendlichen sind Ergebnisse des Tabakmonitorings (2011). Die Resultate basieren auf einer Befragung von rauchenden Jugendlichen im Alter von 14-19 Jahren. Der grösste Teil der Jugendlichen gibt an zu rauchen, weil es zur Gewohnheit geworden ist (34%) oder weil rauchen sie in Stresssituationen beruhigt (31%).

Oft ist der Suchtmittelkonsum (insbesondere Cannabis) bei Jugendlichen ein Probierkonsum aus Neugier. Sie wollen wissen, wie sich dies anfühlt und auswirkt, oft auch nur um dabei zu sein und sagen zu können, ja ich habe auch schon (einen Joint) geraucht. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass sie den Konsum später wiederholen.

Für Eltern bedeutet dies, wachsam zu sein. Denn letztlich ist Suchtmittelkonsum im Jugendalter immer mit Risiken verbunden. Man soll weder dramatisieren, noch banalisieren. Trotzdem sollte man kommunizieren, dass man mit dem Verhalten nicht einverstanden ist und den oder die Jugendliche/n dazu motivieren darauf zu verzichten. Insbesondere wenn Jugendliche konsumieren, weil sie dadurch ihre Probleme und Schwierigkeiten vergessen wollen, oder weil sie nervös und gestresst sind, heisst es aufmerksam zu sein. Der Suchtmittelkonsum scheint für die Jugendlichen auf den ersten Blick als eine mögliche Lösung für ihre Probleme. Dies ist jedoch sehr gefährlich, denn bei dieser Art von „Selbstmedikation“ besteht die Gefahr, dass man immer wieder konsumiert, wenn es einem schlecht geht oder man gestresst ist. Daraus kann sich eine Abhängigkeit entwickeln.

Ebenfalls lohnt es sich, die unterschiedlichen Verhaltensweisen bei Mädchen und Knaben zu beobachten. Wenn es Mädchen schlecht geht oder sie Probleme haben, ist dies gegen aussen oft viel weniger sichtbar als bei Knaben. Mädchen versuchen ihre Probleme eher internal (innerlich) zu verarbeiten während Knaben eher durch unangepasstes und lautes Verhalten auffallen.

Folie 4 Gründe und Motive Alkohol zu trinken

Diese Resultate stammen aus der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC 2014. Sie basieren auf Antworten von 730 15-jährigen Jugendlichen, welche angegeben haben, in den letzten 30 Tagen vor der Befragung mindestens einmal Alkohol konsumiert zu haben.

Unabhängig vom Alter gibt es viele verschiedene Gründe Alkohol zu konsumieren. Nach Cox und Klinger (1988) konsumieren Personen entweder Alkohol um positive Effekte zu erhalten oder zu verstärken oder aber um negative Zustände abzuschwächen oder zu verhindern. Auch kann der Alkoholkonsum durch interne Anreize, wie das Verstärken oder Abschwächen eines Gefühlszustandes oder durch externe, wie etwa soziale Zustimmung, motiviert sein. Kombiniert man diese beiden Dimensionen, ergeben sich die vier folgenden Kategorien von Konsummotiven (Cooper, 1994; Kuntsche, Knibbe, Gmel, & Engels, 2006):

- Soziale Motive (extern positiv): Alkoholkonsum, um gesellig zu sein, eine Party besser zu geniessen;
- Verstärkungsmotive (intern positiv): Alkoholkonsum, um eine bestimmte positive Stimmungs- oder Gemütslage hervorzurufen oder zu verstärken (z.B. „um einfach Spass zu haben“);
- Bewältigungsmotive (intern negativ): Alkoholkonsum, um Probleme zu verdrängen oder Belastungen erträglicher zu machen;
- Konformitätsmotive (extern negativ): Alkoholkonsum aufgrund von Gruppendruck oder um Zugang zu einer bestimmten Gruppe zu erhalten.

Folie 5 Was beeinflusst den Suchtmittelkonsum?

Suchtmittelkonsum wird durch drei Faktoren, welche sich wechselseitig beeinflussen, bestimmt:

Individuum: Jede Person ist einzigartig aufgrund ihrer physischen, psychischen und genetischen Charakteristika, ihrer Lebenserfahrungen und ihres Wissens. All diese Faktoren können einen Einfluss auf den Substanzkonsum einer Person haben. So können beispielsweise ein gutes Selbstwertgefühl oder ein tiefes Risikoverhalten dazu beitragen, dass eine Person Suchtmittel nicht in einem problematischen Ausmass konsumiert.

Substanzen: unterscheiden sich durch ihre Wirkungen und Gefährdungsrisiken, ihrem Abhängigkeitspotenzial, aber auch durch ihre Erhältlichkeit. Je günstiger beispielsweise ein Suchtmittel ist und je einfacher es (auf legalem oder illegalem Weg) erhältlich ist, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass jemand es konsumiert.

Das **Umfeld:** oder der Kontext bestehend aus politischen und gesetzlichen Rahmenbedingungen, Normen und Werten einer Gesellschaft sowie dem familiären und schulischen Umfeld sind ebenfalls wichtige Einflussfaktoren. So kann beispielsweise das Vorhandensein von wichtigen und vertrauensvollen Bezugspersonen, die klare Grenzen setzen, oder ein gutes schulisches bzw. berufliches Klima das Risiko eines problematischen Konsums senken.

Folie 6 Tabak

Folie 7 Tabak Auswirkungen und Risiken

Hier sind die wichtigsten Risiken des Tabakkonsums bei Jugendlichen aufgelistet.

Weitere Informationen und Tipps finden Sie auf den Internetseiten, welche am Ende dieses Dokuments angegeben sind.

Der Tabakkonsum ist für Lungen und Herz-Kreislauf-System besonders schädlich. Rauchen ist immer ungesund und jeder Konsum ist problematisch. Die meisten Personen, die rauchen fangen damit vor ihrem 20. Lebensjahr an und haben Mühe damit aufzuhören.

Das Abhängigkeitspotential von Nikotin wird oft unterschätzt. Denn der im Tabak enthaltene

Wirkstoff Nikotin kann innerhalb von kurzer Zeit abhängig machen; bereits nach ca. vier Wochen Abhängigkeitssymptome bei Jugendlichen hervorrufen.

Die meisten Personen, die regelmässig rauchen, haben mit Gelegenheitskonsum angefangen.

Mädchen, welche die Pille nehmen, wird dringend empfohlen nicht zu rauchen, weil sich durch die Kombination von Rauchen und Pille das Risiko für gefährliche Herzproblemen (Infarkt oder Herzmuskelschwäche), Thrombosen und von Hirnschlägen drastisch erhöht.

Folie 8 Tabak: E-Zigaretten und Tabakprodukte

Irrtümlicherweise wird oft angenommen, dass die **Wasserpfeife** eine weniger riskante Alternative zur Zigarette darstellt. Für diese Annahme gibt es keinerlei wissenschaftliche Grundlagen. Untersuchungen der WHO zur Reglementierung der Tabakprodukte widerlegen die Aussage, dass das Wasser die Giftstoffe aus dem Rauch herausfiltert. Der Rauch einer Shisha enthält somit praktisch dieselben Giftstoffe wie Zigarettenrauch. Das Volumen des inhalierten Rauches ist durch die längere Konsumdauer bei Shishas deutlich erhöht.

Auch rauchlose Tabakprodukte wie **Kau- oder Schnupftabak** sind keineswegs bedenkenlos. Ihr Konsum erhöht das Risiko für Krebserkrankungen, Entzündung der Nasenschleimhäute und Schädigung des Zahnfleisches. Das abhängig machende Nikotin wird beim Kautabak über die Mundschleimhaut und beim Schnupftabak über die Nasenschleimhaut aufgenommen und gelangt so in den Blutkreislauf und ins Hirn.

Der Konsum nikotinhaltiger **E-Zigaretten** kann eine körperliche Gewöhnung mit anschliessender Nikotinabhängigkeit nach sich ziehen. Weitere Risiken sind Bluthochdruck (begünstigt das Erleiden eines Herzinfarkts) und bei Jugendlichen eine Beeinträchtigung der Entwicklung des Gehirns. Es wird von einem erhöhten Krebsrisiko durch Inhalation der Grundsubstanzen Propylenglykol und Glycerin als auch weiterer krebserregender Stoffe ausgegangen. Auch Dritte inhalieren durch Passivrauchen krebserregende Partikel. Weiter bergen Fehldeklarationen, als auch die Vergiftungsgefahr durch Überdosierungen zusätzliche Risiken.

Dass der Konsum von E-Zigaretten eine wirksame Methode zum Rauchstopp darstellt konnte bisher nicht wissenschaftlich belegt werden. Dennoch kann er als schadensmindernder Konsum betrachtet werden, da Personen die rauchen, die zur E-Zigarette wechseln weniger Schadstoffe einnehmen als bei einer regulären Zigarette. Langfristige schädliche Auswirkungen können jedoch nicht ausgeschlossen werden (Quelle: Factsheet E-Zigaretten, Sucht Schweiz 2015).

Neben E-Zigaretten wird auch der Konsum von erhitztem Tabak von den Herstellern als schadensmindernde Alternative zur herkömmlichen Zigarette angepriesen. Da kein Verbrennungsprozess stattfindet, entstehen laut Hersteller beim Konsum weder Kohlenmonoxid noch Teer. Die anderen toxischen und krebserregenden Inhaltsstoffe des Tabaks bleiben jedoch vorhanden. Da diese Produkte ebenso wie herkömmliche Zigaretten Tabak enthalten, ist davon auszugehen, dass auch durch das Erhitzen dieses Produktes toxische und krebserregende Stoffe freigesetzt werden, die negative gesundheitliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Aus heutiger wissenschaftlicher Sicht gibt es bisher keine „gesunde“ Art des Rauchens (Quelle: Lungenliga).

Folie 9 Tabak: Argumente, die Jugendliche vom Rauchen abhalten können

Es gibt Jugendliche, welchen die gesundheitsschädigenden Auswirkungen des Tabaks bewusst sind. Andere, welche stark in der Gegenwart leben und sich stark und unverwundbar fühlen, interessiert es kaum, ob Rauchen krebserregend ist und langfristige Krankheitsrisiken sind für sie weit weg.

Wirksame Prävention für Jugendliche sollte nicht nur die Schädlichkeit des Tabaks, sondern auch andere Themen, die Jugendlichen wichtig sind, ansprechen. Dazu gehören zum Beispiel der schlechte Atem, die Kosten für die Zigaretten und was sie sich mit dem Zigarettegeld sonst leisten könnten.

Häufig können die Jugendlichen auch mit dem Argument, dass Personen die rauchen (im Sport) weniger leistungsfähig sind, gut erreicht werden.

Auch bei den jungen Frauen führt das Rauchen zu einer Verringerung der Muskelkraft, aber dieses Argument vermag bei ihnen oft nicht zu überzeugen. Junge Frauen reagieren eher auf die negativen Effekte in Bezug auf die Schönheit, wie z.B. die Frische der Haut oder die Verfärbung der Zähne.

Folie 10 Jugendliche und Tabak: Welche Botschaften?

Jede einzelne Zigarette ist schädlich. Nichtrauchen sollte daher das Ziel sein.

Folie 11 Alkohol

Folie 12: Alkohol: Auswirkungen und Risiken

Alkohol ist eine legale Droge, die fast immer und überall gekauft werden kann.

Der exzessive Alkoholkonsum von Jugendlichen geht uns alle an: Eltern, Lehrpersonen etc.

Insbesondere bei Jugendlichen haben schon kleinste Mengen von Alkohol Auswirkungen auf ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Besonders bei einem Rausch ist die Gefahr von Unfällen und von gewalttätigem Verhalten erhöht. Unter dem Einfluss von Alkohol und der dadurch gesunkenen Hemmschwelle ist es möglich, dass Personen Dinge tun, die sie später bereuen.

Jugendliche enden manchmal unbeabsichtigt im Alkoholrausch. Es kann vorkommen, dass Jugendliche betrunken sind und die Kontrolle verlieren, ohne dass sie es so wollten. Aufgrund ihrer Unerfahrenheit können Jugendliche oft schlecht abschätzen, welchen Effekt der Alkohol auf sie haben wird.

Folie 13 Jugendliche sind besonders gefährdet

Die Alkoholkonzentration im Blut hängt wesentlich vom Wasseranteil des Körpers ab. Als Faustregel gilt, dass schwerere Personen und Männer mehr Wasser im Körper haben, wodurch die Effekte des Alkohols bei ihnen bei gleicher Konsummenge geringer ausfallen als bei Frauen. Da Jugendliche und junge Erwachsene im Allgemeinen leichter sind, steigt bei ihnen der Blutalkoholwert schneller an. Aus den genannten Gründen sind besonders junge Frauen gefährdet.

Trunkenheit ist bei Jugendlichen besonders problematisch, weil dadurch sowohl die körperliche Entwicklung als auch die Reifung des Gehirns behindert werden können. Die Enzyme der Leber können den Alkohol noch nicht so gut wie bei Erwachsenen verarbeiten. Regelmässiger Alkoholkonsum in diesem Alter erhöht das Risiko einer Gewöhnung und kann auch die psychische und soziale Entwicklung behindern.

Das Gehirn entwickelt sich bis zum Alter von 25 Jahren. Dies stellt zweifellos einen der Gründe dafür dar, dass Jugendliche sehr impulsiv handeln und oft nicht in der Lage sind, die Auswirkungen ihrer Taten vorzusehen.

(Aus neurologischer Sicht ist die Entwicklung der Bewegungskoordination als erstes abgeschlossen; die des präfrontalen Cortex' als letztes. Er steuert Handlungen; er ermöglicht das Antizipieren, das Setzen von Prioritäten, das Ordnen der Gedanken, die Impulskontrolle und insbesondere die Antizipation möglicher Konsequenzen. Quelle: *Revue PNAS*, May 25.2004, Nitin Gogtay et al., *Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood*)

Der Hormonhaushalt ist in der Jugend starken Schwankungen unterworfen. Alkoholkonsum verstärkt dieses Ungleichgewicht.

Auf der Suche nach intensiven Erfahrungen beginnen Jugendliche heutzutage früher, Alkohol zu konsumieren, bevorzugt zusammen mit Freunden/Freundinnen.

Folie 14 Jugendliche und Alkohol: Was sagt das Gesetz?

Das Gesetz ist in Bezug auf den Alkoholkonsum klar:

- Weder Abgabe noch Verkauf von Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren. Fermentierte Getränke (Bier, Wein, Apfelwein...) können an Jugendliche über 16 Jahre verkauft/abgegeben werden.
- Weder Abgabe noch Verkauf von Spirituosen an Jugendliche unter 18 Jahren.

Ausnahme: Im Kanton Tessin ist die Abgabe jeglichen Alkohols an unter 18-Jährige verboten.

Folie 15 Jugendliche und Alkohol: Welche Botschaften?

Die Haltung der Eltern sollte wohlwollend aber bestimmt sein: Jugendliche unter 16 Jahre sollten keinen Alkohol trinken.

- Bis zum vollbrachten 13. Altersjahr überhaupt keinen Alkohol: Setzen Sie klare Regeln fest und vor allem: erklären Sie das Verbot.
- Jugendliche im Alter von 14 bis 15 Jahren sollten keinen Alkohol konsumieren: Aber falls die Jugendlichen neugierig sind und unbedingt probieren wollen, können Sie ihnen allenfalls erlauben, in Ihrem Beisein ein kleines bisschen aus Ihrem Glas zu trinken.
- Im Alter von 16 bis 17 Jahren: Wenn die Jugendlichen Alkohol konsumieren wollen, sollten Sie ihnen helfen, zu einem vernünftigen Umgang mit dem Alkohol zu finden.

Ein Konsumverbot für über 16-Jährige ist unrealistisch, insbesondere in Bezug auf Wein und Bier. Umso wichtiger ist es deshalb, die damit verbundenen Risiken zu minimieren und Alternativen zu diskutieren. Ein Jugendlicher sollte nicht mehr als ein alkoholisches Getränk pro Woche konsumieren! Und Jugendliche, welche den Geschmack von Alkohol nicht mögen, sollten in ihrer Entscheidung, keinen Alkohol zu trinken, unterstützt werden.

Folie 16 Cannabis

Der häufige Konsum von Cannabis ist besonders problematisch, da Jugendliche stärker als Erwachsene darauf reagieren. Dadurch, dass sich die Jugendlichen noch mitten in der physischen und psychischen Entwicklung befinden, reagieren sie sensibler auf die Cannabiswirkung.

Folie 17 Cannabissubstanzen

Folie 18 Cannabis: Konsumformen

Die häufigste Konsumform ist das Rauchen von Joints (meist mit Tabak gemischt). Die Hauptsubstanz THC (Tetrahydrocannabinol) wirkt auf das Gehirn und tritt beim Rauchen nach ca. 10 Minuten ein. Die psychoaktive Wirkung kann bis zu 3 Stunden dauern.

Beim Essen von Cannabis tritt die Wirkung langsamer ein (nach 0,5 bis 2 Stunden) und die Wirkungsdauer kann bis zu 12 Stunden betragen.

Folie 19 Cannabis: Auswirkungen und Risiken (kurzfristig)

Kurzfristige Auswirkungen können Abnahme der Gedächtnisleistungen sowie der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit sein. Möglich ist auch eine hemmende Wirkung auf die Motivation.

Wird das Produkt auf dem Schwarzmarkt gekauft, kann man nicht genau wissen, was für Streckmittel dem Produkt beigemischt wurden. Mögliche Streckmittel sind Glas, Sand, Talkum, Zucker, oder sogar Blei. Das Gewicht des Produkts wird somit erhöht und die gleiche Menge kann für einen teureren Preis verkauft werden (Büchli, Alexander (2014). Schadensminderung und Cannabis: Ist Safer Use möglich? *SuchtMagazin* 2/2014) Diese Streckmittel können schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit nehmen.

Das Rauchen von Cannabis beinhaltet ähnliche Risiken wie das Rauchen von Zigaretten: Infektionen der Atemwege, Atemnot, Husten, Bronchitis, Asthma etc.

Joints: Meist wird Cannabis zusammen mit Tabak geraucht. Dies führt zu einer doppelten Gefährdung im Sinne von gesundheitlichen Risiken durch die beiden Substanzen.

Denn das Rauchen eines Joints setzt bei der Verbrennung die gleichen schädlichen Substanzen frei wie eine Zigarette (Teer, Kohlenstoffmonoxid etc.). Zudem besteht auch die Möglichkeit einer Nikotinabhängigkeit.

Folie 20 Cannabis: Auswirkungen und Risiken (langfristig)

Insbesondere durch das Rauchen steigt das Risiko für Krebserkrankungen wie Lungenkrebs.

Der Cannabiskonsum kann zu einer Verminderung des Erinnerungsvermögens, zu Konzentrationsschwierigkeiten und zu einer Verminderung des Reaktionsvermögens führen, was wiederum zu Problemen in der Ausbildung führen kann. Zudem erhöht der Cannabiskonsum das Unfallrisiko. Bei einem regelmässigen Konsum ist es möglich, dass die Jugendlichen die Anforderungen von Schule, Arbeit oder auch des Privatlebens nicht mehr erfüllen können.

Der Zusammenhang von Cannabis und Psychosen wird seit Jahren erforscht. Vorausgesetzt es besteht eine genetische Veranlagung, kann regelmässiger Konsum und Konsumbeginn in jungen Jahren Psychosen (insbesondere Schizophrenie) auslösen, indem die Krankheitsentwicklung beschleunigt oder deren Verlauf verschlimmert wird.

Folie 21 Cannabis: Auswirkungen und Risiken (Jugendliche als vulnerable Altersgruppe)

Aufgrund der noch nicht abgeschlossenen psychischen und physischen Entwicklung reagieren Jugendliche anfälliger auf die Auswirkungen von Cannabis.

Jugendliche entwickeln in dieser Phase ihre Stress- und Emotionsregulierung. Wenn Cannabis als Mittel für die Regulierung eingesetzt wird, kann eine automatisierte Gewöhnung nach sich ziehen.

Folie 22 Jugendliche und Cannabis: Welche Botschaften?

Die Botschaften von Eltern und Lehrpersonen sollen eindeutig sein, aber es ist wichtig, weder zu dramatisieren noch zu banalisieren.

Der Konsum von Cannabis muss nicht dazu führen, dass auch andere Drogen konsumiert werden. Die Mehrheit der Cannabis-Konsumierenden nimmt keine anderen illegalen Drogen.

Es sind vor allem andere Faktoren, welche dazu führen, dass (weitere) illegale Substanzen konsumiert werden, zum Beispiel die individuelle Risikobereitschaft.

Folie 23 Allgemeine Ziele der Prävention, unabhängig von der jeweiligen Substanz

Der Erstkonsum von Alkohol soll möglichst lange hinausgezögert und das Rauschtrinken von Jugendlichen verhindert werden.

Wichtig ist aber auch, dass man die Jugendlichen ermutigt, gar nicht erst mit dem Rauchen von Cannabis oder Tabak anzufangen oder andere Substanzen zu konsumieren.

Denn Jugendzeit/Adoleszenz ist eine Schlüsselphase für die Ausbildung und Lehre. Der regelmässige Konsum von psychoaktiven Substanzen kann das Lernverhalten beeinflussen und zu Schulversagen führen. Dies führt zu einer Einschränkung der späteren beruflichen Möglichkeiten.

Folie 24 Problematisches Verhalten

In der Adoleszenz spricht man dann von problematischem Verhalten, wenn Jugendliche sich regelmässig betrinken oder berauschen, um sich zu vergnügen, oder wenn sie regelmässig zu Alkohol greifen, um sich Mut anzutrinken. Problematisch ist Alkoholkonsum auch dann, wenn er zu physischer Gewalt führt. Problematisches Verhalten kann sich aber auch in Bereichen zeigen, welche nichts mit Substanzkonsum zu tun haben. Z.B. beim Gamen oder Chatten im Internet, in Form von problematischem Essverhalten etc.

Folie 25 Onlinesucht, Definition

Ein anderes aktuelles problematisches Verhalten ist die Onlinesucht.

Wenn jemand ein problematisches Onlineverhalten aufweist, besteht die Gefahr, dass reale soziale Beziehungen zugunsten von Internetbekanntschaften aufgegeben oder vernachlässigt werden.

Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen sollten die Computernutzung von Jugendlichen im Auge behalten und eingreifen, bevor die Jugendlichen alle sozialen Aktivitäten, ihre Freundschaften, den Sport etc. aufgegeben haben und sich ihre schulischen Leistungen verschlechtern. Es sollte unbedingt vermieden werden, dass sich Jugendliche völlig von ihrem sozialen Umfeld abschotten!

Folie 26 Onlinesucht: Verschiedene Problematiken und geschlechtsspezifische Unterschiede

Bei der Onlinesucht sind es vor allem die Online-Spiele und die Kommunikationsforen, welche zu Problemen führen können. Es besteht das Risiko, dass Jugendliche nicht mehr zwischen realer und virtueller Kommunikation unterscheiden können.

Mädchen und Jungen nutzen die Angebote unterschiedlich: Während Soziale Netzwerke vor allem von den Mädchen genutzt werden, neigen Jungen mehr zu Online-Rollenspielen (z.B. World of Warcraft)

Weiterführende Informationen über gendersensible Suchtprävention:
[shttp://genderundpraevention.ch/](http://genderundpraevention.ch/)

Folie 27 Onlinesucht: Risiken

Wenn Kinder und Jugendliche zu viel Zeit im Internet verbringen, fehlt ihnen die Zeit für Erfahrungen im realen Leben, wodurch ihre persönliche Entwicklung beeinträchtigt werden kann.

Da Kindheit und Jugend wichtige Perioden für die Hirnentwicklung sind, wird die Struktur des Gehirns durch die Aktivitäten in dieser Zeit mitbestimmt.

Cybermobbing stellt ein zusätzliches Risiko dar. Im Gegensatz zu Mobbing im realen Leben, geschieht Cybermobbing viel schneller (mehr Personen werden erreicht) und anonym (fake-Profilen um Identität zu verbergen). Insbesondere geschlechtsspezifisches Mobbing wird auf diese Weise ermöglicht. Intime Fotos und Videos können rasch in Umlauf gebracht und „slutshaming“ begünstigt werden. Insbesondere Mädchen und Frauen wird ein sexuelles Verhalten zugeschrieben oder zu Sexualität in Verbindung gebrachte Merkmale (Kleidung, Schminke, Haltung...) oder physische Merkmale (z.B. Gewicht) hervorgehoben, was einen stigmatisierenden oder ungläubwürdigen Effekt erzeugen kann.

(<http://www.pom.be.ch/pom/de/index/direktion/ueber-die-direktion/publikationen.assetref/dam/documents/POM/Police/de/Praevention/my-little-safebook-jugend-de.pdf>)

Folie 28 Onlinesucht

Ein problematisches Verhalten lässt sich nicht allein aufgrund der Zeit, welche man im Internet verbringt, bestimmen. Gemäss Suchtmonitoring (2015) nimmt die Dauer der privaten Internetnutzung mit dem Alter stark ab. Bei vielen Jugendlichen geht eine Phase exzessiven Verhaltens nach einer Weile vorbei. Jedoch ist die weitgehende Verfügbarkeit des Internets durch Smartphones nicht zu unterschätzen. Im Jahr 2016 besaßen 99% der 15-19 Jährigen ein eigenes Handy (vorwiegend Smartphones) (JAMES-Studie 2016).

Folie 29 : Onlinesucht: Welche Botschaften?

Der Schwerpunkt liegt auf dem Dialog und der elterlichen Kontrolle. In der Familie sollten klare Regeln in Bezug auf Spiele, erlaubte Internetseiten, Standort des Computers und die Nutzungszeit vereinbart werden. Die Normen von PEGI (Pan European Game Information) geben Auskunft über 7 Arten von kritischem Inhalten: Angst, Gewalt, Vulgärsprache, Sex, Drogen, rassistische Diskriminierung, Glücksspiele. Die Spiel-Produzenten sind dazu verpflichtet, auf der Verpackung sowohl Angaben zum Mindestalter als auch zu Inhalten zu machen. Weitere Informationen auf www.pegi.info/ch/

Folie 30 Die Rolle der Eltern

Die Eltern spielen eine sehr wichtige Rolle bei der Prävention und der Gesundheitserziehung, genauso wie andere Erwachsene, welche mit den Jugendlichen in Beziehung stehen.

Folie 31 Prävention durch die Eltern

Die Eltern tragen massgeblich zur Entwicklung ihrer Kinder bei und sind Vorbilder. Sie können ihre Kinder dabei unterstützen, ihr Selbstwertgefühl und ihre Kritikfähigkeit zu verbessern und ihnen so Schritt für Schritt den Weg in die Selbständigkeit erleichtern.

Folie 32 Die Rolle der Eltern

Die Eltern sind die für ihre Kinder primär verantwortlichen Erwachsenen. Sie geben den Rahmen vor, setzen klare Grenzen und geben ihren Kindern zweckmässige und altersgerechte Freiräume. So haben z.B. auch Eltern, die selber rauchen, das Recht, ihren Kindern das Rauchen zu verbieten. Niemand ist perfekt; auch nicht Eltern. Wichtig ist die Kohärenz des Diskurses mit Jugendlichen beizubehalten.

Folie 33 Wie können die Jugendlichen unterstützt werden?

Jugendliche rauchen weniger wenn :

- Ihre Eltern rauchen nicht gutheissen. Quelle : Sargent und Dalton (2001)
- Ihre Eltern rauchen nicht gutheissen, auch wenn die Eltern selber rauchen. Ein normatives Signal hat einen stärkeren Einfluss als die Vorbildfunktion der Eltern. Quelle : Raschke & Kalke (2005)
- Ihre Eltern das Rauchen zu Hause und in ihrer Gegenwart verbieten. Quelle : Andersen, Leroux et al. (2004)

Folie 34 Das Interesse der Eltern für die Freizeitaktivitäten der Kinder

Gemäss den Daten der HBSC Studie (2014) rauchen, trinken oder kiffen Jugendliche eher, wenn ihre Eltern nicht über ihre Freizeitaktivitäten Bescheid wissen.

Es handelt sich hierbei um eine Korrelation, und nicht eine Kausalität. D.h. Das Bescheid wissen über die Freizeitaktivitäten der Jugendlichen zeichnet eine Vertrauensbeziehung aus, die einen protektiven Effekt auf das Konsumverhalten der Jugendlichen hat.

Eltern wird also empfohlen ihren Kindern Fragen zu stellen und Interesse für deren Freizeitaktivitäten zu zeigen. Es geht dabei nicht um Kontrolle, sondern um eine gute Vertrauensbeziehung zwischen Eltern und Jugendlichen. Gegenseitiges Vertrauen als auch Empathie für das Gegenüber fördert eine Atmosphäre, die es den Jugendlichen erleichtert mit ihren Eltern über ihre Aktivitäten zu sprechen.

Folie 35 Das Vertrauen zwischen Eltern und Jugendlichen als Grundlage für die Prävention

Gemäss der HBSC Studie (2014) ist der Anteil von 15-Jährigen, die rauchen, trinken oder kiffen tiefer, wenn sie mit ihren Eltern über ihre Sorgen sprechen können.

Können Jugendliche sich ihren Eltern öffnen und über ihre Sorgen sprechen, zeugt auch dies von einer guten Vertrauensbeziehung. Anhand eines Gesprächs und der gemeinsamen Lösungsfindung lernen die Jugendlichen wie ihre Schwierigkeiten auf konstruktive Weise gehandhabt werden können. Mit Spannungen umgehen können verhindert dass Jugendliche auf psychoaktive Substanzen zurückgreifen um sich besser zu fühlen. Das Wissen, dass Eltern für sie da sind stärkt die Jugendlichen. Es ist wichtig, dass die Eltern offen für Dialoge bleiben und diesen fördern.

Folie 36 Wie können die Jugendlichen unterstützt werden?

Indem sie wohlwollend sind, Liebe ausdrücken, ihre Kinder loben und gleichzeitig auf Regeln bestehen, können Eltern ihren Kindern eine stabile Grundlage bieten.

Die Elternbriefe von Sucht Schweiz, die sich unter anderem auf diese Themen beziehen, und weitere Informationsmaterialien können Sie auf folgender Seite herunterladen: <http://shop.addictionsuisse.ch/de/59-zielgruppe?categories=77>

Weiterführende Informationen: <http://www.suchtschweiz.ch/eltern/>